

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Laik Etik Penelitian Poltekkes Tjk



Kementerian Kesehatan Poltekkes Tanjungkarang

Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35145
(0721) 783852
<https://poltekkes-tjk.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.433/KEPK-TJK/11/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti utama : meli irana
Principal Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, POLA MENSTRUASI DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 BELALAU DI WILAYAH LAMPUNG BARAT"

"THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY, MENSTRUAL PATTERNS AND NUTRITIONAL INTAKE WITH THE INCIDENT OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 1 BELALAU IN THE WEST LAMPUNG REGION"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 Juli 2025 sampai dengan tanggal 09 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 09, 2025 until July 09, 2026 July 09, 2025
Chairperson,



Dr. Aprina, S.Kp., M.Kes

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Poltekkes Tjk



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35145
(0721) 783852
<https://www.poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.01.04/F.XXXV/ 3732 /2025
Lampiran : 1 eks
Hal : Izin Penelitian

23 Juni 2025

Yth, Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Lampung Barat
Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Kebidanan Tanjungkarang Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa di institusi yang Bapak/Ibu Pimpin. Berikut daftar nama mahasiswa yang melakukan penelitian.

No	MAHASISWA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1.	Resti Ayu NIM: 2115301071	Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Belalau, Lampung Barat	SMAN 1 Belalau
2.	Meli Riana NIM: 2115301063	Hubungan Kualitas Tidur, Pola Menstruasi Dan Asupan Zat Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Belalau Di Wilayah Lampung Barat	

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes

Tembusan:

- 1.Ka.Jurusan Kebidanan
- 2.Ka.Bid.Diklat
- 3.Ka.Sekolah SMAN 1 Belalau

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 3 Surat Izin Pelaksanaan Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMAN 1 BELALAU LAMPUNG BARAT
AKREDITASI A**



NPSN 10803531

Alamat : Jln P. Diponogoro No 001 Kejadian Kecamatan Belalau 34572
Email : sman1.belalau2015@gmail.com Website: www.sman1belalau.sch.id

Nomor : 540 /I.12.05/SMA.07/HM/2025

Lamp : -

Perihal : *Izin Pelaksanaan Penelitian*

Kepada Yth.
Direktur Politeknik Kementrian Kesehatan Tanjung Karang
di-
Tanjung Karang

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini Plt.Kepala SMA Negeri 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat menerangkan bahwa :

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Resti Ayu	2115301071	Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri
2.	Meli Irana	2115301063	Hubungan Kualitas Tidur,Pola Menstruasi,dan Asupan Zat Gizi dengn Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Pada prinsipnya kami memberikan izin kepada nama mahasiswa tersebut diatas untuk melakukan Penelitian di SMA Negeri 1 Belalau Kabupaten Lampung Barat.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Belalau, 22 April 2025
Plt. Kepala Sekolah

PUSPAKIRTI L. S.Pd.
NIP. 19701227 200003 2 003

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, tidak keberatan untuk menjadi responden dalam penelitian ini yang dilakukan oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Program Studi D-IV Kebidanan, dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur, Pola Menstruasi dan Asupan Zat Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Belalau”.

Saya memahami bahwa data ini bersifat rahasia. Demikian pernyataan ini, secara sadar dan sukarela serta tidak ada usur paksaan dari pihak manapun. Semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lampung, 2025

Peneliti

Responden

Meli Irana

(.....)

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

Nama :.....

Umur :.....

Kelas :.....

KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam setiap harinya?
2. Berapa lama anda kira-kira biasanya baru bisa tertidur setiap malam?
 - a. ≤ 15 menit
 - b. 16-30 menit
 - c. 31-60 menit
 - d. Lainnya
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
 - a. < 03.00
 - b. 03.00 – 04.00
 - c. 04.05 – 05.00
 - d. Lainnya
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?
 - a. < 7 jam
 - b. 7 jam
 - c. 8 jam
 - d. 8 jam

5	Seberapa sering masalah-masalah mengganggu tidur anda?	tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	$\geq 3x$ seminggu
a	Tidak segera tertidur selama lebih dari 30 menit sejak berbaring				
b	Terbangun sesaat setelah tertidur atau terbangun ditengah malam				
c	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e	Tersedak atau meroko				
f	Kedinginan dimalam hari				
g	Kepanasan dimalam hari				
h	Mimpi buruk				
i	Alasan lain				
		Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	$\geq 3x$ seminggu
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
	Seberapa sering anda tidur pada siang hari				
		tidak antusias	kecil	sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi: Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Sumber (Sari, 2019)

Nama :.....

Umur :.....

Kelas :.....

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 BELALAU

Kuesioner ini terdiri dari beberapa pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara dalam menghadapi menstruasi. Terdapat dua pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan yaitu ceklist salah satunya (✓).

1. Apakah siklus menstruasi/haid anda datang sebulan sekali/28 hari sekali
2. Apakah siklus menstruasi/haid anda datang kurang dari 21 hari sekali
3. Apakah siklus menstruasi/haid anda datang lebih dari 35 hari sekali.....
4. Apakah lama menstruasi atau haid anda sekitar 4-7 hari
5. Apakah lama menstruasi anda lebih dari 4 hari
6. Apakah lama menstruasi anda lebih dari 7 hari
7. Berapa kali mengganti pembalut dalam sehari

Nama :.....

Umur :.....

Kelas :.....

KUESIONER
FOOD RECALL 24H

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner

8. Isilah formulir identitas responden dengan lengkap.
9. Isilah formulir Food Recall 24 Hours selama 3 hari dalam seminggu dengan menulis semua jenis pangan dan banyaknya pangan sesuai dengan pangan yang anda makan.
10. Partisipasi anda dalam mengisi formulir penelitian ini dengan sejujurnya akan sangat membantu saya dalam penyusunan skripsi.

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Banyaknya	Waktu Makan
			URT	Berat (gram)
1 = Makan Pagi (06.00 – 10.00)				
2 = Selingan Pagi (10.00 – 12.00)				
3 = Makan Siang (12.00 – 16.00)				
4 = Selingan Sore (16.00 – 19.00)				
5 = Makan Malam(19.00 –21.00)				

Sumber : (Mauliddiyah, 2021)

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7 Turnitin

LEMBAR BUKTI PENGECEKAN SIMILARITY/PLAGIARISM DENGAN TURNITIN

Nama : Meli Irana
NIM : 2115301063
Judul LTA : Hubungan Kualitas Tidur, Pola Menstruasi dan Asupan Zat Gizi
 Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1
 Belalau Lampung Barat
Prodi : Sarjana Terapan Kebidanan

Telah melakukan pengecekan Turnitin sebagai berikut :

Ke-	Tanggal	Hasil (Nilai)	Paraf Petugas Perpustakaan dan Cap
1	28 Mei 2025	15 %	
2			
3			

Mengetahui,

Pembimbing 1


 IGA Mirah WS, SST., M.Keb
 NIP. 198203292006042001

Pembimbing 2


 Yeyen Putriana, S.SiT., M.Keb
 NIP. 197401281992122001

Catatan : Pengisian kolom tanggal dan hasil ditulis tangan

Lampiran 8 Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI STR KEBIDANAN TANJUNGPINANG

Nama Mahasiswa : Meli Irana
NIM : 2115301063
Dosen Pembimbing I : IGA Mirah WS, SST.,M.Keb

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	04 Agustus 2024	Penentuan judul skripsi	ACC	
2.	06 Agustus 2024	BAB II	Penambahan Materi	
3.	11 September 2024	BAB I-III	Perbaikan	
4.	20 September 2024	ACC Proposal	ACC Seminar Proposal	

Bandar Lampung, November 2024
Pembimbing skripsi


IGA Mirah WS, SST.,M.Keb
NIP : 198203292006042001

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI STR KEBIDANAN TANJUNGPINANG

Nama Mahasiswa : Meli Irana
NIM : 2115301063
Dosen Pembimbing 1 : IGA Mirah WS, SST.,M.Keb

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	22 Mei 2025	BAB IV dan BAB V	Pembahasan dan Saran	
2.	26 Mei 2025	BAB V	Simpulan dan Saran	
3.	27 Mei 2025	ACC Seminar Hasil	ACC Seminar hasil	
4.	25 Juni 2025	ACC Cetak Hard Cover Skripsi	Cetak Sesuai Panduan Skripsi	

Bandar Lampung, Juni 2025
Pembimbing Skripsi



IGA Mirah WS, SST.,M.Keb
NIP : 198203292006042001

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI STR KEBIDANAN TANJUNGPINANG

Nama Mahasiswa : Meli Irana
NIM : 2115301063
Dosen Pembimbing 2 : Yeyen Putriana, S.SiT.,M.Keb

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	04 Agustus 2024	Penentuan judul skripsi	ACC	
2.	07 Agustus 2024	BAB II	Penambahan Materi	
3.	12 September 2024	BAB I-III	Perbaikan	
4.	20 September 2024	ACC Proposal	ACC Seminar Proposal	

Bandar Lampung, November 2024
Pembimbing skripsi



Yeyen Putriana, S.SiT., M.Keb
NIP : 197401281992122001

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI STR KEBIDANAN TANJUNGPONOR

Nama Mahasiswa : Meli Irana
NIM : 2115301063
Dosen Pembimbing 2 : Yeyen Putriana, S.SiT.,M.Keb

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	22 Mei 2025	BAB IV dan BAB V	Pembahasan dan Saran	
2.	27 Mei 2025	BAB V	Simpulan dan Saran	
3.	27 Mei 2025	ACC Seminar Hasil	ACC Seminar hasil	
4.	24 Juni 2025	ACC Cetak Hard Cover Skripsi	Cetak Sesuai Panduan Skripsi	

Bandar Lampung, Juni 2025
Pembimbing Skripsi



Yeyen Putriana, S.SiT.,M.Keb
Nip : 197401281992122001